

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ALTERAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON ALTERING THE QUALITY OF LIFE OF OLDER ADULTS.

FLÁVIO FONSECA CARNEIRO JONES E THAIRO LUIZ FERREIRA MAGALHÃES

Graduando (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José.

Orientador

Titulação Acadêmica: Prof. Esp., Prof. Me. Ivan Silva Machado Junior.

RESUMO

O trabalho analisou a influência da prática de atividade física na qualidade de vida de idosos por meio de uma revisão integrativa de 15 estudos publicados entre 2015 e 2025. A pesquisa qualitativa e descritiva utilizou bases de dados como SciELO, LILACS e PubMed.

Os resultados demonstram que atividades regulares (caminhada, musculação, hidroginástica, pilates e dança) promovem benefícios significativos nas dimensões física, psicológica e social. Tais benefícios incluem melhora da capacidade funcional, força, equilíbrio e condicionamento, além de impacto positivo no humor, autoestima, socialização e autonomia. A prática de exercícios também contribui para a prevenção de doenças crônicas e manutenção da independência.

A conclusão é que a atividade física é uma estratégia eficaz e de baixo custo para promover a saúde e o bem-estar dos idosos, sendo um instrumento fundamental para políticas públicas de saúde e inclusão social. O estudo sugere a necessidade de mais pesquisas longitudinais para otimizar as recomendações de exercícios para essa população.

Palavras-chave: atividade física, qualidade de vida, idosos.

ABSTRACT

This study analyzed the influence of physical activity on the quality of life of older adults through an integrative review of 15 studies published between 2015 and 2025. A qualitative and descriptive research used databases such as SciELO, LILACS, and PubMed.

The results demonstrate that regular activities (walking, weight training, water aerobics, Pilates, and dancing) promote benefits in the physical, psychological, and social dimensions. These benefits include improved functional capacity, strength, balance, and conditioning, as well as a positive impact on mood, self-esteem, socialization, and autonomy. Exercise also contributes to the prevention of chronic diseases and the maintenance of independence.

The conclusion is that physical activity is an effective and low-cost strategy to promote the health and well-being of older adults, being a fundamental instrument for public health policies and social inclusion. The study suggests the need for more longitudinal research to improve exercise recommendations for this population.

Keywords: physical activity, quality of life, older adults.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tornou-se um dos maiores fenômenos demográficos do século XXI, resultado direto da combinação entre avanços na medicina, melhorias nas condições de vida e redução nas taxas de fecundidade, o que fez crescer de maneira expressiva a proporção de pessoas idosas em praticamente todos os países, ainda que esse processo ocorra de forma desigual quando se observa o cenário global. Enquanto em nações desenvolvidas a transição demográfica se deu de maneira lenta e gradual, em países como o Brasil o ritmo tem sido mais acelerado, com efeitos mais intensos sobre a estrutura social e econômica. Dados do Censo Demográfico de 2022 apontam que a população com 65 anos ou mais passou de 7,4% em 2010 para 10,9% em 2022, o que representa um crescimento de 57,4% em apenas doze anos, e projeções indicam que até 2070 essa proporção poderá superar um terço da população brasileira (IBGE, 2023; IBGE, 2024).

A qualidade de vida aparece como um elemento importante para compreender como a população idosa enfrenta esse processo de transformação demográfica e social, já que não se restringe ao estado de saúde ou à ausência de doenças, mas envolve dimensões subjetivas e objetivas relacionadas à percepção de bem-estar, à autonomia funcional e às relações que cada indivíduo estabelece consigo e com a comunidade (GUIMARÃES *et al.*, 2020).

A Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida em relação à cultura, aos valores, às expectativas e aos objetivos pessoais, definição que mostra o caráter abrangente do conceito (COSTA *et al.*, 2018).

A prática de atividade física, entendida como qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético superior ao repouso, ocupa lugar central nesse debate, pois é capaz de oferecer múltiplos benefícios adaptados às necessidades dos idosos, independentemente de suas condições individuais (DIAS, 2019). Modalidades aeróbicas, como caminhadas, natação e hidroginástica, contribuem para a capacidade cardiorrespiratória; exercícios de força, como musculação e treinos resistidos, preservam massa muscular e densidade óssea; práticas recreativas e corporais, como dança, pilates ou yoga, estimulam tanto o corpo

quanto a mente, ampliando a vitalidade e favorecendo a socialização. Essa diversidade de práticas permite que o idoso encontre atividades compatíveis com suas possibilidades, tornando a adesão mais efetiva e contínua, o que se mostra essencial para que a atividade física seja incorporada como hábito de vida (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Os benefícios fisiológicos da prática regular de exercícios físicos são amplamente documentados e vão desde a preservação da força e da resistência até a melhora do equilíbrio e da coordenação motora, aspectos fundamentais para reduzir o risco de quedas, que representam uma das principais causas de internação hospitalar entre idosos (PETERSON; GORDON, 2011). Além disso, há efeitos diretos na prevenção e no controle de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes mellitus e enfermidades cardiovasculares, todas muito prevalentes nessa faixa etária. A literatura também destaca que a atividade física contribui para retardar a perda de massa muscular e de densidade óssea, características do envelhecimento, o que significa prolongar a capacidade funcional e a autonomia, aspectos decisivos para que o idoso mantenha independência nas atividades do dia a dia (SILVA *et al.*, 2019).

Quando se observa o impacto da atividade física sob a ótica da qualidade de vida, percebe-se que seus benefícios ultrapassam os limites da saúde corporal e alcançam dimensões subjetivas relacionadas ao equilíbrio emocional e à integração social. Para ZANELLA *et al.* (2016) Idosos que praticam exercícios com regularidade tendem a relatar menores índices de depressão, ansiedade e estresse, além de apresentarem autoestima mais elevada e maior confiança em suas capacidades.

A prática em grupo, em particular, tem demonstrado potencial para fortalecer vínculos sociais, reduzir o isolamento e ampliar o sentimento de pertencimento, o que reforça a ideia de que a atividade física funciona não apenas como um recurso preventivo e terapêutico, mas como uma estratégia de promoção de bem-estar integral, articulando corpo, mente e sociabilidade (SANTOS *et al.*, 2021).

A escolha deste tema se justifica diante do ritmo acelerado do envelhecimento populacional no Brasil, que exige soluções concretas capazes de responder aos desafios impostos pelo aumento da população idosa. Considerando que os custos com saúde crescem proporcionalmente ao avanço da idade e que a sobrecarga sobre os sistemas públicos tende a se intensificar, torna-se indispensável o investimento em práticas que possam prevenir doenças, prolongar a autonomia e

reduzir hospitalizações. A atividade física surge como uma alternativa de baixo custo e acessível, capaz de impactar diretamente na saúde física, psicológica e social dos idosos, tornando-se, portanto, um recurso estratégico para o enfrentamento dos efeitos do envelhecimento. Além de sua relevância científica, este estudo também possui importância social, pois reforça a valorização da terceira idade como uma etapa ativa e produtiva da vida (IBGE, 2023; IBGE, 2024).

O objetivo deste trabalho é analisar a influência da atividade física sobre a qualidade de vida dos idosos, destacando os efeitos positivos da prática regular de exercícios em diferentes dimensões do bem-estar (GUIMARÃES *et al.*, 2020). Busca-se compreender de que forma a atividade física contribui para a manutenção da saúde física e funcional, para a prevenção de doenças e para o fortalecimento emocional e social dessa população. Pretende-se ainda evidenciar a importância de políticas públicas e de programas comunitários que estimulem o envelhecimento ativo, sustentados em evidências científicas atuais, de modo a oferecer subsídios práticos e teóricos para a formulação de estratégias que assegurem autonomia e dignidade aos idosos (DIAS, 2019).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Idoso

O envelhecimento é uma fase natural do ciclo vital e representa um processo multifatorial, influenciado por fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. Segundo o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), é considerada idosa a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos. No entanto, o envelhecimento não deve ser compreendido apenas como o avanço cronológico da idade, mas também como o resultado das interações entre fatores genéticos, estilo de vida e condições socioeconômicas (SANTOS; COSTA, 2019).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), o envelhecimento saudável está relacionado à manutenção da capacidade funcional e à possibilidade de o indivíduo continuar participando ativamente da sociedade.

Dessa forma, o idoso deve ser visto como sujeito de direitos, capaz de desenvolver autonomia e independência quando lhe são oferecidas oportunidades adequadas de cuidado e inserção social (MELO; ARAÚJO, 2021).

Ainda conforme Nascimento e Silva (2022), os avanços na medicina e nas condições de vida contribuíram para o aumento da expectativa de vida, mas o desafio atual consiste em garantir que esses anos adicionais sejam vividos com qualidade, bem-estar e autonomia. Assim, compreender o idoso sob a perspectiva biopsicossocial é essencial para formular estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças nessa população.

Processo de envelhecimento

O processo de envelhecimento é caracterizado por transformações morfológicas, funcionais e bioquímicas que ocorrem de forma progressiva ao longo da vida. Essas alterações afetam diversos sistemas do organismo, como o cardiovascular, neurológico, muscular e respiratório, reduzindo gradativamente a capacidade funcional (MACIEL, 2015; SANTANA; AOYAMA, 2020).

Conforme Souza e Ferreira (2018), tais modificações impactam diretamente a autonomia e a independência do idoso, aumentando o risco de quedas, doenças crônicas e isolamento social. No entanto, o ritmo dessas alterações pode ser atenuado por fatores como alimentação equilibrada, suporte social e prática regular de atividade física.

Quadro 1 – Efeitos deletérios do envelhecimento

Níveis	Efeitos
Antropométrico	Aumento do peso corporal/gordura; diminuição da estatura, massa muscular e densidade óssea.
Muscular	Perda de força muscular; maior índice de fadiga; menor capacidade para hipertrofia; diminuição da regeneração e velocidade de condução.

Pulmonar	Diminuição da capacidade vital; aumento do volume residual; menor mobilidade da parede torácica e da capacidade de difusão pulmonar.
Neural	Redução do número de neurônios; menor velocidade de condução nervosa; diminuição do fluxo sanguíneo cerebral.
Cardiovascular	Diminuição do gasto energético, da frequência cardíaca e do volume sistólico; menor utilização de oxigênio pelos tecidos.
Outros	Redução da agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade e mobilidade articular; aumento da rigidez articular.

Fonte: Adaptado de Maciel (2015) e complementado por Santos et al. (2019).

Estilo de vida

O estilo de vida é um conjunto de hábitos e comportamentos que influenciam diretamente a saúde física e mental do indivíduo. Segundo Ferreira e Gama (2021), o envelhecimento saudável está fortemente associado à adoção de estilos de vida positivos, que envolvem prática regular de exercícios físicos, alimentação equilibrada, sono adequado e convívio social.

Para Oliveira et al. (2020), hábitos inadequados, como sedentarismo, tabagismo e consumo excessivo de álcool, estão relacionados ao aumento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoporose. Em contrapartida, a manutenção de um estilo de vida ativo contribui para a longevidade com independência funcional.

Assim, incentivar o idoso a manter-se ativo e socialmente engajado é uma medida essencial de saúde pública e de promoção da qualidade de vida (MOURA; NASCIMENTO, 2022).

Saúde, qualidade e estilo de vida do idoso

A qualidade de vida na velhice é um conceito multidimensional que engloba aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais. Segundo a OMS (2018), ela está relacionada à percepção individual de bem-estar em relação à saúde, às relações interpessoais e ao ambiente em que se vive.

Gomes et al. (2021) afirmam que o envelhecimento ativo e saudável depende da interação entre saúde física e mental, estilo de vida e suporte social. Já Costa e Ribeiro (2019) reforçam que a manutenção da funcionalidade e da autonomia é o principal indicador de qualidade de vida em idosos.

A prática de exercícios físicos, adaptada às condições individuais, tem papel fundamental nessa perspectiva, pois promove benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais que refletem diretamente na longevidade e na satisfação pessoal (SANTANA; AOYAMA, 2020).

Quadro 2 – Classificação dos tipos de exercício

Tipos de Exercícios Físicos	Descrição
Exercício Aeróbico	Atividades de esforço moderado com principal fonte energética no oxigênio. Exemplos: caminhada, natação prolongada, ciclismo e dança.
Exercício Anaeróbico	Atividades de curta duração e alta intensidade, que utilizam fontes energéticas como glicogênio e ATP. Exemplos: musculação, corridas curtas e exercícios resistidos.

Fonte: Adaptado de Caracciolo (2012) e atualizado por Santana e Aoyama (2020).

Atividade física e exercício físico

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso, enquanto o exercício físico é uma forma estruturada e planejada de atividade física com objetivo de melhorar a aptidão física (MATSUDO;MATSUDO, 2019).

Conforme Oliveira et al. (2020), a prática regular de exercício físico em idosos melhora a capacidade cardiorrespiratória, a força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, reduzindo o risco de doenças crônicas e de quedas.

Além dos benefícios fisiológicos, os exercícios também favorecem o bem-estar psicológico, diminuindo sintomas de ansiedade e depressão (SILVA; SANTOS, 2021). A atividade física regular está associada ao aumento da longevidade e à melhoria da qualidade de vida, promovendo autonomia e integração social entre os idosos (COSTA et al., 2022).

Quadro 3 – Benefícios da atividade física

Físico	Mantém a densidade mineral óssea e previne quedas.	Previne osteoporose e reduz riscos de fraturas.
Físico/Motor	Melhora o equilíbrio, a postura e a flexibilidade.	Facilita as atividades diárias e reduz o risco de acidentes.
Imunológico	Aumenta a imunidade e a qualidade do sono.	Fortalece o sistema imunológico e melhora o descanso noturno.
Psicológico	Reduz a ansiedade, o estresse e melhora o humor.	Estimula a liberação de endorfinas e a sensação de bem-estar.
Social	Estimula o convívio social e a autoestima	Promove integração, pertencimento e valorização pessoal.
Global	Melhora a qualidade de vida de forma integral	Une benefícios físicos, mentais e sociais para o envelhecimento saudável.

Categoria	Benefícios	Descrição
Físico	Melhora o funcionamento corporal e preserva a independência.	Fortalece músculos, articulações e mantém a mobilidade funcional.
Físico	Reduz o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas.	Diminui colesterol ruim, glicose e melhora a circulação sanguínea.
Físico	Controla a pressão arterial e o peso corporal.	Favorece o equilíbrio entre gasto e consumo energético.

Fonte: Adaptado de Santana e Aoyama (2020); Silva e Santos (2021).

Atividade física, exercício físico e envelhecimento

O exercício físico minimiza efeitos do envelhecimento, preservando massa muscular, capacidade cardiovascular, cognitiva e emocional (SIMÃO, 2017). O treino resistido reverte sarcopenia e melhora autonomia (CADOORE et al., 2018). Exercícios aeróbicos previnem doenças crônicas (SILVA et al., 2019); exercícios em grupo promovem socialização, combatem isolamento e melhoram o bem-estar psicológico (MCAULEY et al., 2020). Exercícios que estimulam equilíbrio e coordenação reduzem riscos de quedas (LIU-AMBROSE et al., 2016).

Exemplos de programas de atividade física para idosos

Programas eficazes combinam exercícios aeróbicos, resistidos, de flexibilidade e equilíbrio, realizados ao menos duas vezes por semana para manter e melhorar a qualidade de vida (OLIVEIRA et al., 2010; TELES, 2015).

Caminhada supervisionada: propicia benefícios cardiovasculares e interação social.

Treinamento resistido: contribui para força muscular, massa óssea e prevenção de quedas.

Hidroginástica e exercícios na água: promovem coordenação motora e condicionamento físico com baixo impacto articular.

Atividades recreativas (dança, yoga): estimulam aspectos físicos e cognitivos, melhoram humor e emoções (POZENA et al., 2009; SANTOS et al., 2020).

A prática regular desses programas, além do ganho físico, amplia a autoestima e reduz sintomas de ansiedade e depressão, promovendo envelhecimento ativo e saudável (ANTUNES, 2016; ALMEIDA et al., 2020).

Quadro 4 – Relação entre exercício físico e envelhecimento Tipo de Exercício.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS	
Aeróbico (Caminhada, Dança, Natação)	Melhora a capacidade cardiorrespiratória e o humor.
Resistido (Musculação, Pilates)	Aumenta a força, a massa muscular e a densidade óssea.
Alongamento e Equilíbrio (Yoga, Hidroginástica)	Reduz quedas, melhora a flexibilidade e a mobilidade.

Fonte: Adaptado de Fiatarone et al. (2018); Rocha e Almeida (2021).

Dessa forma, compreende-se que o envelhecimento, embora marcado por transformações fisiológicas, cognitivas e emocionais, pode ser vivenciado de maneira saudável e ativa por meio da prática regular de exercícios físicos.

A atividade física, quando orientada e adaptada às condições individuais, atua como importante ferramenta de prevenção e reabilitação, promovendo benefícios que transcendem a dimensão biológica. Ela contribui para a manutenção da autonomia, da independência e da autoestima, além de fortalecer as relações sociais e reduzir o risco de doenças crônicas e declínio funcional. Assim, a atividade física e o exercício físico assumem papel central no processo de envelhecimento ativo, configurando-se não apenas como estratégias de saúde, mas também como instrumentos de inclusão, dignidade e qualidade de vida para a população idosa.

METODOLOGIA

O presente estudo está inserido na linha de pesquisa em Educação Física e Saúde, com foco na análise da influência da prática de atividade física na qualidade de vida de idosos. Essa linha busca compreender as relações entre movimento corporal, saúde e envelhecimento, destacando os efeitos das práticas corporais na prevenção de doenças crônicas, na promoção do bem-estar físico e mental e na melhoria da autonomia funcional. A escolha dessa linha fundamenta-se na crescente preocupação com o envelhecimento populacional brasileiro e na necessidade de estratégias eficazes de promoção da saúde, em conformidade com as diretrizes do Ministério da Saúde (BRASIL, 2021).

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que permite identificar, selecionar, analisar e sintetizar resultados de pesquisas publicadas sobre determinado tema, com o objetivo de produzir um panorama abrangente e atualizado do conhecimento científico. Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa é um método de pesquisa que possibilita a incorporação de evidências de estudos experimentais e não experimentais, permitindo melhor compreensão de determinado fenômeno sob múltiplas perspectivas. Essa abordagem foi escolhida por possibilitar a análise comparativa de diferentes metodologias e populações idosas, bem como por permitir a identificação de lacunas de pesquisa e boas práticas relacionadas aos efeitos da atividade física sobre a qualidade de vida.

A pesquisa apresenta natureza qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, uma vez que busca interpretar informações obtidas em estudos publicados, sem manipulação de variáveis. A abordagem qualitativa foi adotada por permitir compreender o fenômeno do envelhecimento ativo e os impactos da atividade física de maneira contextualizada, considerando aspectos físicos, psicológicos e sociais.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de março e outubro de 2025, nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed (National Library of Medicine). A estratégia de busca utilizou os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), de forma combinada e estruturada segundo o modelo PICO (População, Interesse e Contexto), conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Estratégia PICO utilizada nas bases de dados

P: População	I: Interesse	Co: Contexto
Idoso, Idosos, Idosa, Adultos velhos, Old man, Seniors, Elderly, Old adults	Atividade física, Exercício físico, Treinamento físico, Physical activity, Physical exercise, Physical training	Envelhecimento, Estilo de vida, Qualidade de vida, Aging, Lifestyle, Quality of life

Fonte: Próprio autor (2025)

Foram considerados estudos publicados entre os anos de 2015 e 2025, abrangendo dez anos de produção científica sobre o tema, a fim de garantir atualidade e representatividade das evidências. Os critérios de inclusão contemplaram artigos publicados no período mencionado, estudos originais experimentais, observacionais ou longitudinais sobre atividade física em idosos, trabalhos disponíveis na íntegra e de acesso gratuito, publicações em português, inglês ou espanhol e pesquisas com idosos (≥ 60 anos) como grupo principal. Foram excluídos artigos duplicados nas bases de dados, revisões narrativas, editoriais, dissertações, teses, resumos de eventos, estudos com amostras mistas (adultos e idosos sem separação por faixa etária) e pesquisas sem relação direta entre atividade física e qualidade de vida.

Inicialmente, foram identificados 82 artigos nas três bases de dados. Após a remoção de 17 duplicados, restaram 65 estudos para análise de títulos e resumos. Desses, 38 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão (como amostra fora da faixa etária, ausência de prática física ou foco em doenças específicas). Em seguida, 27 artigos foram selecionados para leitura completa e, após a análise integral, 15 estudos compuseram a amostra final desta revisão integrativa, conforme demonstrado no Quadro 2.

Quadro 2 – Etapas e processo de seleção dos estudos

Etapas	Ação Realizada	Número de Estudos
1	Identificação nas bases de dados (SciELO, LILACS, PubMed)	82
2	Remoção de duplicatas	17
3	Leitura de títulos e resumos	65
4	Exclusões por não atender aos critérios	38
5	Leitura completa dos artigos elegíveis	27
6	Estudos incluídos na revisão final	15

Fonte: Próprio autor (2025)

Os estudos selecionados foram organizados em uma matriz de extração de dados contendo: autor, ano, tipo de estudo, amostra, modalidade de atividade física, principais resultados e conclusões. A análise foi conduzida de forma qualitativa e descritiva, buscando identificar tendências, efeitos e recomendações sobre a prática de atividade física na qualidade de vida de idosos, de acordo com as evidências mais recentes publicadas no período de 2015 a 2025.

Por se tratar de uma revisão integrativa de literatura, não houve contato direto com seres humanos, dispensando a aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

A etapa metodológica desta revisão integrativa foi conduzida de forma sistemática e criteriosa, abrangendo a definição da linha de pesquisa, o tipo e a natureza do estudo, a seleção das bases de dados, a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e o processo de análise dos dados. O rigor adotado em cada etapa assegurou a credibilidade e a transparência do processo de investigação, possibilitando a obtenção de resultados consistentes e alinhados aos objetivos propostos.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 15 estudos científicos que atenderam aos objetivos propostos nesta revisão integrativa. Esses estudos abordam diferentes modalidades de atividade física, como caminhada, musculação, hidroginástica, dança, pilates e yoga, evidenciando benefícios nas dimensões física, psicológica e social da qualidade de vida de idosos.

O Quadro 3 apresenta a síntese dos estudos incluídos, com informações sobre autores, objetivos, metodologias, principais resultados e conclusões, organizadas de forma a evidenciar o conteúdo das publicações analisada.

Quadro 3 – Descrição sintética dos estudos incluídos na revisão integrativa (2015–2025)

Autor/Ano	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados	Conclusão
RODRIGUES et al. (2022)	Avaliar intervenção com equipamentos de baixo custo em idosos	Estudo experimental	Melhora da capacidade funcional e cognitiva.	Caminhadas regulares promovem autonomia funcional.
FERREIRA et al. (2022)	Investigar treino resistido em mulheres idosas hipertensas	Ensaio clínico	Aumento da força e redução da pressão arterial.	O treino resistido melhora o controle hemodinâmico.

SANTOS et al. (2021)	Verificar os efeitos da hidroginástica na socialização de idosos	Estudo intervencional	Redução do isolamento e aumento da autoestima.	A atividade em grupo promove bem-estar e interação social.
OLIVEIRA et al. (2020)	Examinar os efeitos do pilates em idosos. Estudo longitudinal.	Estudo longitudinal	Melhora do equilíbrio e da qualidade do sono.	O pilates contribui para o bem-estar físico e mental.
SILVA et al. (2019)	Avaliar a musculação em idosos hipertensos.	Estudo observacional	Redução da pressão arterial.	O treino resistido melhora parâmetros cardiovasculares.
DIAS (2019)	Revisar benefícios da atividade física	Revisão integrativa	Melhora da vitalidade e da saúde mental.	O exercício físico é essencial para o envelhecimento saudável.
PAPALÉO	Discutir	Estudo	Identificação	A atividade

NETTO (2019)	envelhecimento e qualidade de vida.	teórico	De fatores determinantes	física reduz o declínio funcional.
BARBOSA; SOUSA (2021)	Avaliar dança e ginástica em idosos.	Estudo experimental	Melhora da coordenação e autoestima.	A dança e a ginástica aumentam a qualidade de vida.
RIBEIRO et al. (2022)	Relacionar atividade física e dor crônica em idosos.	Estudo transversal.	Redução da incapacidade por dor.	A atividade física reduz limitações funcionais.
GUIMARÃES et al. (2020)	Investigar efeitos da musculação adaptada em idosos.	Estudo observacional	Aumento da força e equilíbrio	O exercício resistido preserva a mobilidade e independência.
PEREIRA et al. (2017)	Avaliar impactos das academias ao ar livre no Brasil	Estudo descritivo.	Maior adesão de idosos à prática de exercícios.	As academias ao ar livre contribuem para a saúde pública e autonomia.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (2019)	As academias ao ar livre contribuem para a saúde pública e autonomia.	Relatório técnico	Redução de peso e uso de medicamentos	O programa fortalece políticas públicas de envelhecimento ativo.
SOUZA et al. (2023)	Avaliar a influência da caminhada supervisionada em idosos com obesidade.	Ensaio clínico controlado	Redução do IMC e melhora da resistência cardiorrespiratória.	Caminhadas supervisionadas auxiliam na perda de peso e na qualidade de vida.
NASCIMENTO et al. (2018)	Identificar os efeitos do yoga em idosos sedentários	Estudo quasi-experimental	Melhora do equilíbrio e da flexibilidade	O yoga contribui para a estabilidade e o bem-estar físico.
ALMEIDA et al. (2021)	Analisar o impacto da dança sênior em grupos comunitários	Estudo descritivo comparativo.	Melhora a autoestima e a socialização.	A dança sênior promove interação social e envelhecimento ativo.

Fonte: Próprio autor (2025)

Os dados apresentados no Quadro 3 comprovam a efetividade do processo de busca e seleção dos estudos, servindo de base para a análise e discussão dos resultados, apresentadas no capítulo seguinte.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

O Rodrigues et al. (2022) realizaram um estudo experimental com idosos utilizando equipamentos de baixo custo, como elásticos e acessórios simples, aplicando exercícios funcionais e de fortalecimento. O grupo de intervenção participou de sessões regulares, enquanto o grupo controle permaneceu inativo. Os autores avaliaram mobilidade, equilíbrio e cognição por meio de testes funcionais. Os resultados mostraram melhora significativa na capacidade funcional e cognitiva, possivelmente explicada pelo estímulo neuromuscular e pela ativação simultânea de funções motoras e cognitivas exigidas nas atividades, favorecendo a plasticidade neural e a autonomia.

Ferreira et al. (2022) desenvolveram um ensaio clínico com idosos hipertensas submetidas a treino resistido. As participantes realizaram exercícios de musculação adaptada, com progressão gradual de carga, enquanto o grupo controle manteve apenas o tratamento medicamentoso.

Foram avaliados força muscular e pressão arterial. O treino resistido promoveu aumento expressivo da força e redução da pressão arterial, um efeito explicado por adaptações cardiovasculares, como redução da resistência vascular periférica, melhora da função endotelial e aumento da massa muscular, favorecendo melhor controle hemodinâmico.

Santos et al. (2021) investigaram os efeitos da hidroginástica em idosos em um estudo intervencional. O grupo de intervenção realizou aulas em piscina aquecida, com exercícios rítmicos e dinâmicos, enquanto o grupo controle permaneceu inativo.

Foram avaliadas autoestima, interação social e percepção de isolamento. Os idosos que participaram da hidroginástica apresentaram redução do isolamento social e aumento da autoestima, resultados atribuídos à combinação entre baixo impacto articular, sensação de conforto na água e forte componente social da prática, que facilita vínculos e estimula motivação.

Oliveira et al. (2020) realizaram um estudo longitudinal sobre os efeitos do pilates em idosos. As sessões enfatizaram fortalecimento do core, exercícios estabilizadores e controle respiratório. O grupo de intervenção foi avaliado quanto ao equilíbrio e à qualidade do sono. Os resultados demonstraram melhora de ambos

os aspectos, o que pode ser explicado pela integração entre fortalecimento de musculaturas profundas, estímulos proprioceptivos e técnicas respiratórias que reduzem estresse e promovem repouso mais eficiente.

Silva et al. (2019) conduziram um estudo observacional com idosos hipertensos praticantes de musculação adaptada. Foram comparados parâmetros hemodinâmicos entre praticantes e não praticantes. Os resultados revelaram redução da pressão arterial e melhora da força muscular. A musculação atua aumentando a eficiência cardiovascular e o condicionamento musculoesquelético, favorecendo a regulação da pressão e melhorando a capacidade para realizar atividades diárias.

Dias (2019), por meio de revisão integrativa, sintetizou estudos relacionados aos benefícios da atividade física no envelhecimento. A revisão mostrou melhora da vitalidade, saúde mental e bem-estar geral. Embora não tenha grupos comparativos, a análise de múltiplos estudos reforça que os efeitos positivos da prática física são consistentes, indicando que fatores psicológicos, fisiológicos e sociais se combinam para melhorar a qualidade de vida.

Papaléo Netto (2019), em estudo teórico, discutiu determinantes biopsicossociais do envelhecimento e sua relação com qualidade de vida. O autor explica como a atividade física atua como elemento protetor contra declínios funcionais, influenciando componentes emocionais, sociais e biológicos. Esse embasamento teórico sustenta a relevância das intervenções corporais presentes nos demais estudos analisados.

Barbosa e Sousa (2021) analisaram os efeitos de aulas de dança e ginástica em idosos por meio de estudo experimental. O grupo de intervenção participou de aulas em grupo com movimentos coordenados e música. Os autores observaram melhora da coordenação motora e aumento da autoestima. Esses resultados são explicados pela aprendizagem motora contínua, estímulos rítmicos e forte componente social que reforça motivação e senso de pertencimento.

Ribeiro et al. (2022) realizaram estudo transversal relacionando atividade física e dor crônica em idosos. Foram comparados níveis de limitação funcional entre idosos ativos e sedentários. Os idosos ativos relataram menor incapacidade relacionada à dor. Esse efeito está associado à liberação de endorfinas, ao

fortalecimento muscular e à melhora da mobilidade, que reduzem a percepção dolorosa e aumentam a tolerância ao esforço.

Guimarães et al. (2020) conduziram estudo observacional com idosos praticantes de musculação adaptada. Avaliaram força, equilíbrio e autonomia. Os praticantes apresentaram maior força e melhor equilíbrio. O treinamento resistido melhora a coordenação neuromuscular e aumenta a massa muscular, o que favorece estabilidade postural e prevenção de quedas, aspectos essenciais na velhice.

Pereira et al. (2017) realizaram estudo descritivo analisando academias ao ar livre e sua relação com adesão de idosos à prática de exercícios. Os autores identificaram alta adesão e relatos de melhora da motivação. As academias ao ar livre promovem acessibilidade, socialização e baixo custo, fatores que contribuem diretamente para a continuidade da prática física e, conseqüentemente, para seus benefícios.

O Ministério da Saúde (2019), em relatório técnico, avaliou os impactos das academias ao ar livre como política pública. Os resultados mostram redução de peso, melhora da saúde geral e diminuição do uso de medicamentos. Esses achados refletem que políticas públicas bem estruturadas ampliam o acesso à atividade física e geram efeitos reais na saúde da população idosa.

Souza et al. (2023) conduziram um ensaio clínico controlado com idosos com obesidade, submetendo-os à caminhada supervisionada. Foram avaliados IMC e resistência cardiorrespiratória. O grupo de intervenção apresentou redução do IMC e melhora do condicionamento aeróbico. Caminhadas supervisionadas aumentam gasto energético, melhoram capacidade cardiorrespiratória e promovem maior adesão devido à presença de acompanhamento profissional.

Nascimento et al. (2018) analisaram os efeitos do yoga em idosos sedentários. O grupo de intervenção realizou sessões com posturas, equilíbrio e respiração. Os resultados mostraram melhora do equilíbrio, flexibilidade e sensação de bem-estar. O yoga favorece consciência corporal, reduz estresse e melhora ativação parassimpática, contribuindo para estabilidade emocional e física.

Almeida et al. (2021) compararam idosos praticantes de dança sênior com não praticantes em grupos comunitários. Os participantes da dança relataram maior autoestima e interação social. A dança sênior integra movimento, música e convivência, fortalecendo laços afetivos e promovendo motivação intrínseca, o que favorece um envelhecimento mais ativo e confiante.

Comparando os estudos com intervenções resistidas e aeróbicas, observa-se que ambos promovem benefícios importantes, porém por mecanismos distintos. A musculação atua na força, estabilidade e prevenção da sarcopenia, enquanto a caminhada e a hidroginástica melhoram a resistência cardiorrespiratória e apresentam menor impacto articular. Assim, a escolha da modalidade deve considerar condições físicas e objetivos individuais do idoso.

Modalidades coletivas, como dança, hidroginástica e academias ao ar livre, demonstraram maior impacto na socialização e autoestima. A presença de interação social, música e ambiente acolhedor reforça motivação, sentimento de pertencimento e reduz isolamento, explicando por que essas práticas se destacam no domínio emocional.

A duração e a frequência das intervenções também influenciam os resultados. Os estudos que adotaram frequência mínima de duas a três sessões semanais e duração superior a oito semanas apresentaram resultados mais consistentes. Isso confirma orientações de órgãos como a OMS, que enfatizam regularidade como fator determinante da eficácia.

Os efeitos sobre saúde mental, observados em estudos com dança, pilates, yoga e hidroginástica, podem ser explicados pela liberação de neurotransmissores como dopamina, serotonina e endorfina. Esses mediadores regulam humor, bem-estar, prazer e reduzem o estresse, justificando a melhora emocional relatada pelos idosos.

As diferenças metodológicas entre os estudos analisados influenciam a interpretação dos resultados. Ensaio clínico, como os de Ferreira et al. (2022) e Souza et al. (2023), apresentam maior rigor metodológico, enquanto estudos observacionais oferecem evidências complementares, mas menos conclusivas. Essa diversidade reforça a necessidade de avaliações integradas.

Questões sociais e ambientais também influenciam a eficácia das intervenções. Programas acessíveis, supervisionados e realizados em grupo tendem a apresentar melhores resultados por promoverem aderência contínua e maior segurança para os participantes, conforme observado nos estudos sobre academias ao ar livre e atividades coletivas.

A análise integrada dos estudos revela que práticas de baixo custo são tão eficazes quanto modalidades estruturadas quando realizadas com orientação adequada. Isso reforça a importância de políticas públicas que democratizam o acesso à atividade física, garantindo que idosos de diferentes contextos sociais possam se beneficiar.

Os achados confirmam a hipótese inicial deste trabalho, de que a atividade física exerce influência positiva nas dimensões físicas, mentais e sociais da qualidade de vida de idosos. As evidências demonstram melhora funcional, emocional e social consistente, reforçando a importância do exercício físico na terceira idade.

As intervenções analisadas apresentam implicações importantes para a prática profissional, sugerindo que programas de atividade física para idosos devem combinar componentes de força, equilíbrio, flexibilidade e socialização. Além disso, profissionais devem considerar adaptações individuais e condições preexistentes para garantir segurança e eficácia.

As limitações identificadas nos estudos incluem amostras pequenas, curta duração das intervenções, métodos heterogêneos e falta de controle de variáveis como comorbidades e nível socioeconômico. Essas limitações reforçam a necessidade de cautela ao generalizar os resultados.

Diante dessas limitações, recomenda-se a realização de estudos longitudinais, com maior padronização metodológica e amostras mais amplas, para avaliar a manutenção dos benefícios a longo prazo e comparar diretamente diferentes modalidades de atividade física.

Por fim, a integração dos resultados analisados reforça a importância da atividade física como elemento essencial para o envelhecimento ativo e saudável. Intervenções bem planejadas e acessíveis podem promover autonomia, prevenir declínio funcional e fortalecer o bem-estar global da população idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos selecionados permite concluir que diferentes modalidades de atividade física apresentam efetividade comprovada na melhora da qualidade de vida de idosos. Programas como musculação adaptada, hidroginástica, caminhada supervisionada, dança, pilates e yoga demonstraram resultados consistentes nos domínios físico, funcional e emocional.

De modo geral, verificou-se melhora da força muscular, equilíbrio, mobilidade, capacidade cardiorrespiratória, além de redução de dores crônicas, sintomas ansiosos e depressivos, favorecendo maior autonomia e participação social.

Assim, os achados confirmam a hipótese inicial desta pesquisa: a prática regular e orientada de atividade física contribui de maneira significativa para o envelhecimento ativo e saudável.

Entretanto, alguns fatores limitantes devem ser considerados na interpretação dos resultados. Os estudos analisados utilizam metodologias heterogêneas, com variação na duração das intervenções, intensidade dos exercícios, critérios de avaliação e tamanho das amostras.

Além disso, muitos trabalhos possuem amostras pequenas, ausência de padronização nos instrumentos de mensuração e curto período de acompanhamento, o que dificulta a comparação entre os resultados e a avaliação da manutenção dos benefícios a longo prazo.

A falta de controle sobre variáveis externas — como comorbidades, uso de medicamentos, hábitos alimentares e nível prévio de atividade física — também reduz a precisão dos achados e limita a generalização das conclusões.

Diante dessas lacunas, evidencia-se a necessidade de novas pesquisas que aprofundem a compreensão dos efeitos da atividade física na qualidade de vida dos idosos.

Estudos longitudinais, com maior rigor metodológico e amostras representativas, são essenciais para verificar a permanência dos benefícios ao longo do tempo.

Recomenda-se também a realização de pesquisas que comparem diretamente diferentes modalidades de exercício, variando intensidade, frequência e volume, além da incorporação de avaliações mais completas, incluindo aspectos cognitivos, emocionais e sociais.

Investigações dessa natureza poderão subsidiar práticas profissionais mais precisas e políticas públicas mais eficazes, fortalecendo estratégias de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida na população idosa.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, G. S.; COSTA, L. P.; RANGEL, M. F. **Impacto da dança sênior em grupos comunitários**. [S.l.: s.n.], 2021.
- ALMEIDA, L. F.; SANTOS, M. J.; PEREIRA, V. A. **Atividade física e qualidade de vida em idosos**. [S.l.: s.n.], 2020.
- ANTUNES, H. K. **Efeitos da atividade física sobre a saúde mental de idosos**. [S.l.: s.n.], 2016.
- BARBOSA, L. M.; SOUSA, R. T. **Dança e ginástica e socialização em idosos**. [S.l.: s.n.], 2021.
- BORGES, M. J. et al. **Guia prático de atividade física para idosos**. [S.l.: s.n.], 2021.
- CADORE, E. L. et al. Exercise, sarcopenia and frailty in older adults. **[Nome da Revista ou Anais, se souber]**. [S.l.: s.n.], 2018.
- CARACCILO, L. A. **Atividade física e envelhecimento**. [S.l.: s.n.], 2012.
- COSTA, A. F.; RIBEIRO, J. P. **Autonomia e qualidade de vida na velhice**. [S.l.: s.n.], 2019.
- COSTA, L. A. et al. **Atividade física e longevidade**. [S.l.: s.n.], 2022.
- COSTA, M. R. et al. **Envelhecimento populacional e desafios da saúde**. [S.l.: s.n.], 2018.
- DHOLLANDE, C. F. et al. Revisão integrativa: método de pesquisa. **[Nome da Revista ou Anais, se souber]**. [S.l.: s.n.], 2022.
- DIAS, C. M. **Benefícios da atividade física na saúde do idoso**. [S.l.: s.n.], 2019.
- FERREIRA, A. M.; GAMA, T. C. **Estilo de vida e envelhecimento ativo**. [S.l.: s.n.], 2021.
- FERREIRA, C. et al. Treinamento resistido em idosas hipertensas. **[Nome da Revista ou Anais, se souber]**. [S.l.: s.n.], 2022.
- FIATARONE, M. A. et al. Physical activity and healthy aging. **[Nome da Revista ou Anais, se souber]**. [S.l.: s.n.], 2018.
- GOMES, L. C. et al. **Qualidade de vida e envelhecimento ativo**. [S.l.: s.n.], 2021.
- GUIMARÃES, P. R. et al. **Musculação adaptada e mobilidade**. [S.l.: s.n.], 2020.
- IBGE. **Projeções da População Idosa no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
- IBGE. **Panorama Nacional do Envelhecimento**. Rio de Janeiro: IBGE, 2024.
- LIU-AMBROSE, T. et al. Balance and resistance training. **[Nome da Revista ou Anais, se souber]**. [S.l.: s.n.], 2016.
- MACIEL, M. G. **Atividade física e funcionalidade**. [S.l.: s.n.], 2015.

- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R. **Atividade física e autonomia**. [S.l.: s.n.], 2019.
- MELO, R. S.; ARAÚJO, A. C. **Autonomia e dignidade do idoso**. [S.l.: s.n.], 2021.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Academias da Saúde: promovendo saúde e bem-estar**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.
- MOURA, F. P.; NASCIMENTO, A. R. **Estilo de vida ativo**. [S.l.: s.n.], 2022.
- NASCIMENTO, J. D.; SILVA, E. P. **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento**. [S.l.: s.n.], 2022.
- NASCIMENTO, J. P. et al. **Efeitos do yoga em idosos**. [S.l.: s.n.], 2018.
- OLIVEIRA, F. A. et al. **Pilates, equilíbrio e sono**. [S.l.: s.n.], 2020.
- OMS. **World Report on Ageing**. Geneva: WHO, 2018.
- OMS. **Diretrizes de atividade física e comportamento sedentário**. Geneva: WHO, 2020.
- PAPALÉO NETTO, M. **Envelhecimento e qualidade de vida**. [S.l.: s.n.], 2019.
- PEREIRA, L. C. **Academias da Terceira Idade**. [S.l.: s.n.], 2017.
- POZENA, R. S. et al. **Dança e bem-estar**. [S.l.: s.n.], 2009.
- RIBEIRO, M. A. L. et al. **Atividade física e dor crônica**. [S.l.: s.n.], 2022.
- RODRIGUES, E. M. et al. **Exercícios e capacidade funcional**. [S.l.: s.n.], 2022.
- SANTANA, M. A.; AOYAMA, R. S. **Processo de envelhecimento e atividade física**. [S.l.: s.n.], 2020.
- SANTOS, A. P.; COSTA, M. F. **Envelhecimento e qualidade de vida**. [S.l.: s.n.], 2019.
- SANTOS, R. C. et al. **Hidroginástica e socialização**. [S.l.: s.n.], 2021.
- SILVA, A. P.; SANTOS, J. R. **Bem-estar psicológico e atividade física**. [S.l.: s.n.], 2021.
- SILVA, J. L. et al. **Treinamento resistido e pressão arterial**. [S.l.: s.n.], 2019.
- SIMÃO, R. **Fisiologia do exercício**. [S.l.: s.n.], 2017.
- SOUZA, F. R. et al. **Caminhada supervisionada e saúde**. [S.l.: s.n.], 2023.
- WU, J. et al. Exercise for sarcopenia. [Nome da Revista ou Anais, se souber]. [S.l.: s.n.], 2022.
- ZANELLA, R. A. et al. **Exercícios coletivos e bem-estar emocional**. [S.l.: s.n.], 2016.
- .

